

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN KEBIASAAN MEROKOK  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRA  
DI SMAN 1 TENGARAN KABUPATEN SEMARANG**

**SKRIPSI**



Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh:

**NUR ASIAH KHUDOIFAH**

**J310140165**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN KEBIASAAN  
MEROKOK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRA  
DI SMAN 1 TENGARAN KABUPATEN SEMARANG**

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Oleh :

**NUR ASIAH KHUDOIFAH**

**J310140165**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**DEPARTEMEN OF NUTRITION FACULTY OF  
HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA BACHELOR  
OF THESIS**

**ABSTRACT**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN INTAKES AND SMOKING HABITS  
WITH NUTRITIONAL STATUS OF THE TEENAGE BOYS  
OF SMAN 1 TENGARAN DISTRICT OF SEMARANG**

**Nur Asiah Khudoifah**

**Background.** Smoking habits and protein intakes can effect the nutritional status of people. Based on the preliminary survey of 66 male students of SMAN 1 Tenganan, it acquired that 65% of male students do the smoking habits and from 15 students, it acquired that 37% of them had a nutritional status which can be categorized as thin.

**Objective.** This research aimed to know the relationship between protein intakes and smoking habits with nutritional status of the teenage boys.

**Method.** This research used Cross Sectional design, as many as 50 students had been selected using simple random sampling. The data of protein intakes obtained by Food Frequency Questionnaire Semi-Quantitative (FFQ-SQ), while the data of smoking habits of students was measured by filling out the questionnaire and the nutritional status was acquired by measuring height and weight used microtoise and digital stepping scales were analyzed using WHO Antro Plus. The results of this research used statistical analysis of pearson product moment and rank spearman.

**Results :** As many as 74% of respondents categorized as excess of protein intakes, non smokers category (54%) and the nutritional status which was categorized as normal (82%). Based on the results of the research processed with SPSS V.20 there was relationship between protein intakes and nutritional status ( $p=0,003$ ,  $r=0,411$ ) and there was no relationship between smoking habits and nutritional status ( $p=0,174$ ,  $r=-0,195$ ).

**Conclusion :** there was relationship between protein intakes with nutritional status and there was no relationship between smoking habits and nutritional status.

**Keyword :** Protein intakes, smoking habits, nutritional status, teenagers

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURAKARTA SKRIPSI

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN  
STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRA DI SMAN 1 TENGARAN  
KABUPATEN SEMARANG

Nur Asiah Khudoifah

**Latar Belakang.** Kebiasaan merokok dan asupan protein dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Berdasarkan survey pendahuluan dari 66 siswa putra SMAN 1 Tenganan didapatkan hasil 65% siswa putra merokok dan dari 15 siswa putra yang merokok didapatkan 37% mempunyai status gizi kurus.

**Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan protein dan kebiasaan merokok dengan status gizi pada remaja putra.

**Metode.** Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*, sebanyak 50 siswa yang dipilih dengan cara *simple random sampling*. Data asupan protein diperoleh dengan *Food Frekuensi Questionnaire Semi-Quantitative (FFQ-SQ)*, sedangkan data kebiasaan merokok siswa diukur dengan pengisian kuisioner, status gizi didapatkan dari pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan menggunakan indeks IMT/U. Analisis statistik menggunakan *pearson product moment* dan *rank spearman*.

**Hasil.** Sebanyak 74% responden asupan protein kategori lebih, kategori bukan perokok (54%) dan status gizi normal (82%). Terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi ( $p=0,003$ ,  $r=0,411$ ) dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan status gizi ( $p=0,174$   $r=-0,195$ ).

**Kesimpulan.** Terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan status gizi.

**Kata Kunci :** Asupan protein, kebiasaan merokok, status gizi, remaja.

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 24 Oktober 2018



NUR ASIAH KHUDOIFAH

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Protein dan Kebiasaan Merokok  
dengan Status Gizi pada Remaja Putra Di SMAN 1  
Tengaran Kabupaten Semarang

Nama Mahasiswa : Nur Asiah Khudoifah

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 140 165

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Pada Tanggal 3 November 2018  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 6 November 2018

Menyetujui,  
Pembimbing



Agus Subagyo, S.Si.T., M.Gizi

NIP. 19700425 199203 1008

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med.

NIK/NIDN : 717/06-2908-7401

## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Protein dan Kebiasaan Merokok  
dengan Status Gizi Pada Remaja Putra Di SMAN  
1 Tenganan Kabupaten Semarang

Nama Mahasiswa : Nur Asiah Khudoifah

Nomor Induk Mahasiswa : J310140165

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Pada Tanggal 3 November 2018  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 6 November 2018

Ketua/Penguji I : Agus Subagyo, S. Si.T, M. Gizi (  )

Anggota/Penguji II : Ir. Listyani Hidayati, M. Kes (  )

Anggota/Penguji II : Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., M.S (  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Drs. Nurulazmah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

## MOTTO

إِنَّ مَعَ (٦) يُسْرِ الْعُسْرَ فَإِذَا فَرَغْتَ (٧) فَانصَبْ وَإِلَى رَبِّكَ (٨) فَارْغَبْ

Artinya : “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”  
(QS. Al-Insyirah: 6-8)

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ لَكُمْ بُشْرًا إِلَّا وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ اللَّهِ عَزِيزٍ ۝ الْحَكِيمِ

Artinya : “Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi kemenanganmu, dan agar tentram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Esa.”  
(QS. Al-Isra: 36)

وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan Allah beserta orang-orang yang sabar”  
(Q.S Al-Anfal: 66)



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, atas izin Allah SWT, Penulis bisa menyelesaikan skripsi ini, karya ini penulis persembahkan untuk :

1. Ibu saya tercinta (Ibu Zuhrotun) yang senantiasa memberikan semangat, kasih sayang serta doa. Almarhum bapak saya (Alm Bapak Muntasir) terimakasih atas limpahan dukungan serta kasih sayang semasa hidupnya dan memberikan rasa rindu yang berarti.
2. Kakak-kakakku Maksumah, Makmuri, Sulastri, dan Qoriah terimakasih atas dukungan moril dan materilnya kalian adalah tempat saya kembali disaat suka dan duka.
3. Semua keluargaku, adik keponakan (Suci, Azam, Naufal), sepupu, pak lek, bulek, bu dhe, kakek dan nenek.
4. Dosen Pembimbingku Agus Subagyo, S.Si.T., M. Gizi terimakasih untuk semua waktu, ilmu dan nasehat yang bapak berikan selama bimbingan.
5. Seluruh Dosen dan Civitas jurusan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
6. Sahabat-sahabatku Linda, Sisol, Didi, Nofa, Asri, Asyifa, Nana, Fatin, Rifaah, Nuris, Rulinda, Lia, Yeyen, Nisa, Isnanda, Uswatun, Redy dan semua teman yang selalu memberi motivasi bersemangat mengerjakan skripsi.
7. Teman-teman satu bimbingan Dian, Bella, Nini, Donan.
8. Semua teman-teman S1 Gizi UMS yang telah membantu dalam penelitian dan selalu memberi semangat.
9. Almamaterku Universitas Muhammadiyah.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Nur Asiah Khudoifah

Tempat/Tanggal : Kab. Semarang, 24 Maret 1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Karangkepoh RT 22/RW 07 Bakalrejo, Susukan,  
Semarang, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SDN Bakalrejo 01 tahun 2007  
2. Lulus MTsN Susukan tahun 2010  
3. Lulus SMAN 1 Tengaran tahun 2013

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya maka penyusunan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRA DI SMAN 1 TENGARAN KABUPATEN SEMARANG” ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh ijazah S1 Gizi.

Penyusunan skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan serta saran dari berbagai pihak, maka dari itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
2. Ibu Endang Nur Widiyaningsih, SST., M.Si., Med.,selaku kaprodi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Agus Subagyo, S.SiT., M.Giz., selaku dosen pembimbing yang telahmemberikan bimbingan dan arahan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M. Kes,selaku penguji yang telah memberikan kritikdan saran untuk memperbaiki skripsi ini.
5. Ibu Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., M.S, selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk memperbaiki skripsi ini.
6. Kepala sekolah SMAN 1 Tenganan terimakasih atas kerjasamanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Responden yaitu siswa-siswa SMAN 1 Tenganan terimakasih atas kesediaannya, kerjasama dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian.

8. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan proposal skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga dengan adanya skripsi ini diharapkan pembaca dapat mengetahui tentang hubungan asupan protein dan kebiasaan merokok dengan status gizi pada remaja putra. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat menambah wawasan bagi pembaca. Apabila banyak kekurangan dalam penulisan laporan ini, saya mohon maaf. Karena kesempurnaan yang hakiki hanyalah milik Allah semata.

Surakarta, 24 Oktober 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
ABSTRACT .....	iii
ABSTRAK .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN .....	vi
HALAMAN PENGESAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
RIWAYAT HIDUP .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Remaja .....	6
B. Asupan Protein .....	7
C. Status Gizi .....	12
D. Kebiasaan Merokok .....	19
E. Internalisasi Nilai-nilai Keislaman .....	28
F. Kerangka Teori .....	31
G. Kerangka Konsep .....	32
H. Hipotesis .....	32
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	34
3. Teknik pengambilan sampel .....	36
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional .....	37
F. Pengumpulan Data .....	37
1. Jenis data .....	37
2. Cara pengumpulan data .....	38

G. Langkah-langkah Penelitian .....	38
1. Instrumen penelitian .....	38
2. Jalanya penelitian .....	39
H. Pengolahan Data .....	39
I. Analisis Data .....	41

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
B. Gambaran Umum Responden.....	44
C. Gambaran Umum Responden Berdasarkan Asupan Protein, Kebiasaan Merokok dan Status Gizi .....	45
1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan protein ....	45
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan merokok .....	46
3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi .....	48
D. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi.....	49
E. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Status Gizi.....	51

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	56

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka Kecukupan Protein yang Dianjurkan untuk Orang Indonesia (perorang perhari) .....	9
2. Kategori dan Ambang Batas Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 tahun .....	18
3. Definisi Operational .....	37
4. <i>Coding Variabel</i> .....	40
5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur .....	44
6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Protein .....	45
7. Distribusi Frekuensi Konsumsi Lauk Hewani Dan Lauk Nabati .....	45
8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Merokok .....	46
9. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Konsumsi Rokok .....	46
10. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) .....	48
11. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein dan Status Gizi .....	49
12. Analisis Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi .....	50
13. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok dan Status Gizi .....	51
14. Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Status Gizi ..	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori Penelitian .....	31
2. Kerangka Konsep Penelitian .....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Etik Penelitian Kesehatan/*Ethical Clearance Letter*
2. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden/ *Informed Consent*
3. Lembar Kuesioner Data Identitas Responden
4. Lembar Kuesioner *Semi – Quantitative Food Frekuensi* 3 Bulan Terakhir
5. Lembar Kuesioner Kebiasaan Merokok
6. Lembar Formulir Data Antropometri
7. Master Data Penelitian
8. Hasil Uji Statistik
9. Surat Keterangan
10. Dokumentasi